

滥用抗生素增加流感致命几率

英媒称,一项研究结果显示,在疾病初起时就使用抗生素会增加轻度流感致命的几率。

据英国《独立报》网站 7 月 2 日报道,位于伦敦的弗朗西斯·克里克研究所领导的研究人员发现,肠道中的细菌可帮助免疫系统对病毒入侵肺部的早期迹象作出反应并抑制感染。

报道称,世界各地的卫生系统都在努力应对抗生素耐药性这一不断加剧的

威胁, 抗生素耐药性有可能让医学回到“黑暗时代”, 让简单的割伤变得致命。

滥用抗生素 (经常用于治疗抗生素实际无法治疗的病毒感染或帮助催肥牲畜) 既会消灭有益菌又会消灭有害菌, 还会增加压力迫使细菌适应。

这将导致像“超级淋病”这样无法治疗的传染病, 它们甚至能抵御作为最后手段的药物。

研究人员发现, 肠道细菌能确保肺

内膜的抗病毒基因保持活跃, 并准备好在流感出现时充当第一道防线。

报道称, 在研究中, 在被感染前就使用抗生素的老鼠存活率为 1/3, 而没有使用抗生素的老鼠存活率为 80%。

病毒在症状出现前处于休眠状态, 感染两天后, 使用过抗生素的老鼠肺部的病毒数量是未使用抗生素老鼠的 5 倍。这意味着, 当免疫系统最终识别出这一威胁时, 其反应要强烈得多。

报道称, 这种免疫反应可能和感染一样有害, 就像罹患败血症时那样, 败血症可导致器官衰竭、截肢和死亡。

这项研究的首席研究员安德烈亚斯·瓦克说: “我们发现, 抗生素会消除流感早期遭遇的抵抗, 这进一步证明, 不应轻易使用和给予抗生素。滥用抗生素不仅会提高抗生素耐药性并杀死有益的肠道细菌, 还可能使我们更容易受到病毒的攻击。”

/ 新华社

夏天运动有讲究 这些事情要注意



夏天可是减肥运动的好季节, 但是高温、出汗等问题, 让很多人给懒惰找理由。其实夏天运动有讲究, 掌握了正确的运动方式, 让我们在夏天动起来!

夏天最适宜的几种运动

■游泳

游泳不仅能锻炼身体, 还能防暑消夏。游泳能提高呼吸系统功能; 提高心血管系统功能。游泳还是一个能够锻炼肺活量的运动项目, 通过锻炼肺活量, 也会使人的身体免疫力渐渐升高, 增强体质。

■羽毛球

打羽毛球时双方要经常观察对手挥拍姿势和高速飞行中的羽毛球, 眼睛紧紧追寻高速飞行的物体, 眼部的睫状肌就会不断地收缩和放松, 大大促进了眼球组织的血液循环, 从而改善了睫状肌的功能, 长期锻炼就能提高人的视觉灵敏度和眼睛的反应能力。对于普通的羽毛球爱好者, 尤其是中老年人和过度用眼的人来说, 如果能坚持打羽毛球, 视觉敏感度将会明显提高。同时, 对于全身肌肉和关节的锻炼是很充分的, 有助养护心肺, 减肥瘦身。不过, 在室外场地打羽毛球时, 一定要记得做好防晒哟!

■室内有氧运动

如果不想出门, 也不想额外购买运动器材的话, 室内的有氧运动也是一个很好的选择。做俯卧撑对发展平衡和支撑能力可起重要作用。还可以改善中枢神经系统, 有益于骨的坚实, 关节的灵活, 韧带的牢固, 肌肉

的粗壮及弹性, 同时能加速血液循环, 增大肺活量, 促进生长发育, 提高运动能力。

夏天运动需注意

■锻炼时间和天气

上午 10 点到下午 4 点这段时间紫外线强, 温度高, 户外运动锻炼应该尽量避开这个时间段。关注天气预报, 有高温预警的日子也尽量不要进行室外体育活动。

■积极补水

夏季气温高, 人体消耗大, 大量运动会加速体内水分流失, 因此一定要注意对身体消耗的水分进行及时的补充, 所以在运动前的半个小时, 至少要喝两杯水。如果户外运动时间超过半个小时, 一定要带瓶水, 最好是能够补充盐分的生理盐水或淡盐水, 但是一定要注意饮水不可过量。如果运动后大量饮水, 但不利于血液循环系统、消化系统, 还会为心脏增加负担。而且大量饮水还会导致出汗更多, 而盐分也会进一步流失, 并容易引发痉挛、抽筋。

室外运动前应涂抹防水防汗的防晒霜 (SPF15 以上)。皮肤浸水后往往更易晒伤, 因此选择在室外进行游泳锻炼的人们更要注意做好防晒。晒伤往往在日晒后 4-6 小时出现反应, 到 12-24 小时达到高峰, 主要表现为日晒部位的皮肤出现境界鲜明的红斑、水肿, 重者发生水疱、水疱内为淡黄色的浆液。同时有瘙痒、灼痛或刺痛感。轻微的晒伤, 往往 2 天左右即可自行缓解。如出现大面积水疱、发烧、恶心、呕吐, 严重疼痛应及时就医。

锻炼前禁食有助减肥

西媒称, 一项新研究显示, 在进行体育锻炼之前禁食将有助于减少一天消耗的食物总量, 对于经常锻炼的年轻男性而言效果更明显, 而这将有助于减轻体重。

据《西班牙人报》网站 7 月 7 日报道, 之前的研究表明, 作为减肥的两种方式, 节食和运动各有长处, 而两者相结合被视为最有效的减肥方法。

新研究再次表明, 想要减肥, 运动前是否进食是一个重要影响因素。从理论上说, 如果进食, 身体会首先选择食物中的碳水化合物作为第一能量来源, 剩余部分被储存起来供后续使用, 不过相对于脂肪而言, 储存起来的这部分能量很少。如果运动前不进食, 那就无法获得卡路里来为运动提供能量, 身体就会使用先前储存的能量和脂肪。

虽然有专家认为, 因禁食而减少的体重最终会在运动后被补回, 但这项新研究表明, 这种说法是错误的。研究报告发表在美国《营养学杂志》月刊上。

在这项新研究中, 英国巴斯大学的研究人员与其他机构一起分析了早餐与体育锻炼之间的相互关系。

为此, 他们召集了 12 名健康、爱运动的年轻人, 要求他们在三天早上以不同方式去健身房锻炼。第一天, 志愿者每人吃了一杯含 430 卡路里热量的燕麦片, 随后休息了几个小时; 第二天, 他们像第一天那样吃完燕麦片后以中等速度骑车一小时; 第三天, 他们在没吃早餐的情况下骑车一小时, 在吃午餐前什么都不吃。

研究人员在比较数据时发现, 志愿者

运动过后勿贪凉 休息一会再冲澡

夏季天气较热, 很多人在运动过后都会“大汗淋漓”, 此时不少人会去吹空调, 有些人甚至直接去洗冷水澡, 但这样做对身体健康极为不利。因为运动过后, 人体的毛孔处于扩张的状态, 如果采取上述方法快速降温, 会使毛孔急剧收缩。在这种情况下, 虽然体表温度急剧下降, 但身体内的热量却散发不出来, 很容易引起发烧、感冒等症状。专家建议, 正确的方法是等身上的汗都干了之后再用温水冲澡, 而且水温最好高于体温 1~2℃。

特殊人群锻炼需谨慎

心脏病、高血压人群, 低钠饮食人群, 老年人在夏季运动锻炼, 应谨遵医生或运动医学专家的指导, 合理适度, 适量的开展健身活动。儿童在夏季锻炼过程中, 最好有大人看护陪伴, 注意安全。

运动搭配合适饮食 减肥事半功倍

很多人为了减肥, 在剧烈运动的同时还控制自己的饮食, 其实, 运动配合适当的食物摄入, 能够帮助更健康地减肥哟! 人体的正常饮食原则是一日三餐, 但是在运动消耗大量卡路里之后, 日常饮食原则可以采取一日多餐制。饮食时间间隔为 3-4 个小时, 长此以往, 肠胃会形成固定的饮食记忆, 一天当中就不会轻易产生饥饿感。更好地保持精神和体能质量。

同时, 保持碳水化合物的摄入, 比如粗粮、米饭、藜麦等, 这些碳水化合物的口感以及健康营养程度都特别高, 不同类型的蔬菜和水果提供的营养不同, 所以, 我们也要适时的食用各种各样的蔬果。

蛋白质的吸收也同样重要, 能量补充、训练创伤的后期恢复都需要通过蛋白质完成。因此, 每日总摄取食物的百分之十五应该属于蛋白质食物, 同时应该摄入大量的新鲜蔬果以获取维生素和相关专业素。鱼、瘦肉、豆制品、坚果、全麦面包、鸡蛋的蛋白、低脂牛奶中都含有大量蛋白质。

/ 新华社

吃葡萄不吐葡萄皮 这些果皮可别扔哦

水果是我们日常生活中必不可少的营养佳品, 但是许多小伙伴在吃水果时是不是习惯把果皮丢掉呢? 其实很多水果的果皮都具有多种功效, 有些还是经典的中药药材, 具有很高的药用价值、营养价值呢!

哈密瓜皮

哈密瓜皮不仅含有丰富的维生素、纤维素; 可以清凉消暑、除烦热、生津止渴, 是解暑的佳品; 而且还具有促进人体造血功能的作用, 对健康极为有益。

猕猴桃皮

猕猴桃的皮中含有丰富的钙、镁及维生素 C, 有助于神经传导物质的合成与传递, 此外, 猕猴桃皮还含有其它水果中极为少见的钙质, 具有稳定情绪及抑制交感神经的作用。因此, 猕猴桃皮有治失眠的功效。

石榴皮

石榴皮含有多种被称为鞣质的多元酚类化合物, 这种化合物能够沉淀创口表面的蛋白质, 从而防止创口的感染与刺激, 对于创面的愈合有很好的促进作用。

梨皮

梨皮是一种药用价值较高的中药, 能清心润肺、降火生津。将梨皮洗净切碎, 加冰糖炖水服能治疗咳嗽。自制泡菜时放点梨皮, 能使泡菜更脆, 还更美味。

苹果皮

苹果皮有收敛作用。用它煎汤或泡茶, 可治胃酸过多、痰多, 将它晒干研末, 空腹调服 (每日 2-3 次) 对慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等病症有一定的疗效。

柚子皮

能理气化痰、止咳、平喘。将一个柚子皮切碎, 加适量蜂蜜或饴糖蒸烂, 再加少量热黄酒, 早晚各一匙内服, 可治老年的咳嗽和气喘; 用柚子皮煎汤服; 能化痰、消食、定喘、止疳痛。另外, 将柚子皮放在厨房的碗柜、冰箱里可除异臭味。

香蕉皮

香蕉皮中含有蕉皮素, 可医治由真菌和细菌感染所引起的皮肤瘙痒症。

将香蕉皮捣烂加上姜汁能消炎止痛。用香蕉皮搓手足, 可防治皲裂、冻疮。另外, 用香蕉皮反复擦拭皮鞋, 可除掉鞋面上的污迹。然后再打上鞋油, 顿时可使足下生辉。

/ 新华社